
TOP
مذكرة
2021
2022
المهارات المهنية
سؤال و جواب
للصف الرابع الابتدائي
الترم الثاني كامل
إعداد
www.Cryp2Day.com
موقع مذكرات جاهزة للطباعة
م / أشرف الشناوي
المعلم بمدرسة الرياض تعليم أساسي – إدارة الرياض التعليمية
تحت إشراف
توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة
متوفرة بمكتبة الفرسان مقابل مدرسة الرياض تعليم أساسي

المحور الثالث الدرس الأول
وجبة غذائية متوازنة

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الاقل (✓)

٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة(✗)

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يومياً (✗)

٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (✗)

٥- تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓)امام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً : -

١- المشروبات الغازية ( ) ٢- الكثير من الحلوى ( )

٣- المياه (✓) ٤- الاطعمة المقلية بالزيت ( )

٥- الحبوب الكاملة (✓) ٦- الخضروات (✓)

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً ....

(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً

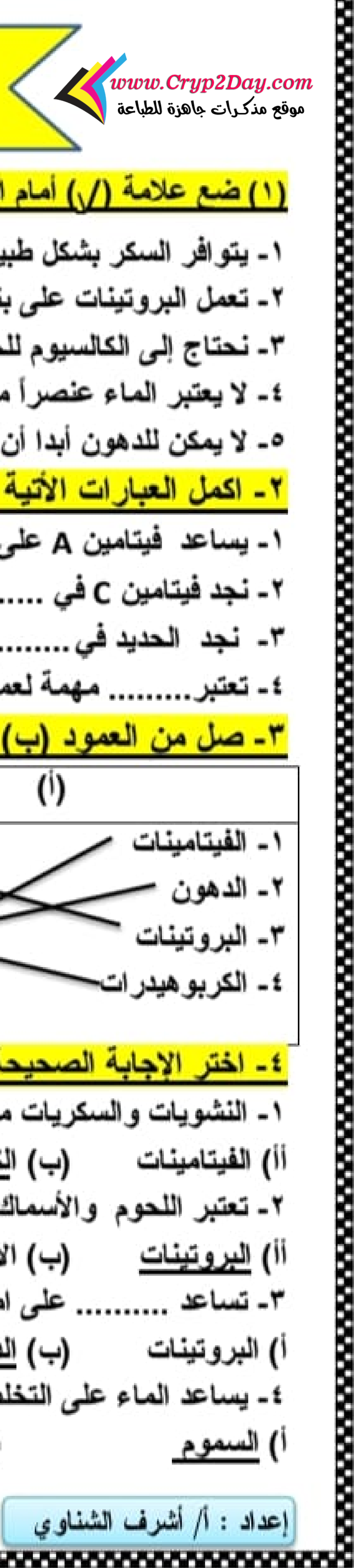
ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف



المحور الثالث الدرس الثاني
العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)

٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (✗)

٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا (✗)

٥- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية (✓)

٢- اكمل العبارات الآتية :

١- يساعد فيتامين A على.................. (تقوية النظر)

٢- نجد فيتامين C في .... (الخضروات)

٣- نجد الحديد في............................ (اللحوم والاسماك)

٤- تعتبر......... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) البيض والألبان
٢- الدهون	ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	ج) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	د) القرنبيط والبروكلي

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- النشويات والسكريات من ....

أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتنامينات

أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية(د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلص من ....

أ) السموم ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات د) الدهون



المحور الثالث مراجعة
على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من

أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء

٣- يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٢- اكمل العبارات الآتية : -

١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)

٢- نجد الدهون الصحية في .... (المسكرات)

٣- شرب الكثير من ......يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)

٤- يحتوي السمك على فيتامين...... (A)

٥- نجد الكالسيوم في .... (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازية امام كل عبارة:

١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازية)

٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازية)

٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

المحور الثالث الدرس الثالث
نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد فى الطعام للمحافظة على نمط حياة صحى:

١- الخضروات (✓) ٢- الأسماك (✓)
٣- الكثير من الدهون ( ) ٤- الحبوب الكاملة (✓)
٥- كميات كبيرة امن السكر ( )

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة – صحي – الأرز والخضروات – غير صحي – الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من....... (الملح)
٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و..(الحبوب الكاملة)
٢- يعتبر الطعام ......إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن..... (صحى)
٣- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....(الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)
٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)
٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)
٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

- ج) نعم تعتبر وجبة صحية



المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحي) او (غير صحي) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

١- مشروبات حمص الشام (صحي)

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- الدجاج المشوية (صحي)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)

٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلي :

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً (المقلية)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ...... (والدهون والأملاح)

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... (الغازية)

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة .....ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)

٦- تحتوي الذرة المشوية على........ (الألياف والفيتامينات والمعادن)





المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكننا شرب ....بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة　　ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر　　د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية ....

أ) اللحوم المصنعة　　ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجبن　　د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية　　ب) الدجاج المقلي　　ج) الحلوى　　د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من ....

أ) السكريات　　ب) الدهون　　ج) الفيتامينات　　د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) بجانب كل عبارة :

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة　　(صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط　　(غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر　　(صحي)

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

- ج) نعم تصبح صحية

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

- ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

- ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

المحور الثالث

الدرس الخامس المحافظة على سلامة الطعام

(١) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :

١- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

٢- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً

٤- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده

٦- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ) الماء　　ب) الجو البارد

ج) البكتيريا والعفن　　د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاءها في .... إلى ان يحين وقت استخدامها

أ) المطبخ　　ب) الثلاجة

ج) أكياس بلاستيكية　　د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد ....إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ) يتعفن　　ب) يقل　　ج) لا يتغير　　د) يصبح جيداً

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (✓)

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضرو ي للمحافظة على سلامة الطعام (✓)

٣- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام (X)

٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)



المحور الثالث

الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي (X)

٢- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفتياميتات والأملاح المعدنية (✓)

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عاليه من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (✓)

٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ) العفن والبكتريا ب) لحموضة

ج) الماء د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

أ) جودة السكر ب) عدم خلط السكر بشكل جيد

ج) نوع الفاكهة د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي ....

أ) فصل الفاكهة عن السكر ب) تعبئة الشراب

ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعه د) بيع الشراب في المحلات

٣- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والأخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا ؟

ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفتيامينات والأملاح





المحور الثالث مراجعة
على الدرس الخامس والسادس

(١) اكمل العبارات الأتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف – طازجة- صحي – باردة – غير صحي

١- الشراب الطبيعي ....اكثر من الشراب الصناعي (صحي)

٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة .....حتى لا تفسد (باردة)

٣- استخدام مكونات ..... يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)

٤- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني ان السكر المستخدم .....(غير نظيف)

٢- اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)

٢- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)

٣- اكتب الجمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية
- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية

الشراب الطبيعي : - لا يحتوي على الكثير من السكر - ويحتوي على الفاكهة الطبيعية
الشراب الصناعي : - يحتوي على الكثير من السكر

- يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

٤- فكر واجب :

١- تشرب أيه الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي .

- ج) الشراب الطبيعي اكثر صحياً لانه يحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .

- ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضرورياً للحافظ على السلامة في المطبخ (✓)

٢- توجيه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري (x)

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز (✓)

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (✓)

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن (✓)

٢- ضع خطا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

١- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب : لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الطعام

٢- تريد شراء أواني للمطبخ (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ) السبب : لأنها صلبه ومتينه

٣- تريد منى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تؤيد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

السبب لا لأن ادوات البلاستيك قد تذوب إذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

٣- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

أ)	ب)
١- المقلاه المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية



المحور الثالث

الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

(١) ضع علامة (√) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحي :

١- الإفراط في طهي الخضروات ( )

٢- غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح (✓)

٣- تجنب قلي الاطعمة بالزيت (✓)

٤- عدم خبز او شوي الطعام ( )

٢- فكر وأجب :

١- في رأيك ، لماذ من المهم إعداد طعام صحي ؟

- ج) ليحافظ على صحتنا

٢- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

- ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون





المحور الثالث مراجعة
على الدرس السابع والثامن

(١) اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(بعيداً عن البوتاجاز)

٢- شوي الطعام يجعله دهنيا وغير صحي (قلي)

٣- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها (الافراط)

٤- المقلاه المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات (الاستانلس)

٢- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

١- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق
(الأواني ذات الطلاء غير اللاصق)

٢- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (الاواني المصنوعة من الفولاذ)

٣- أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن
(الأداوت أو الأواني البلاستيكية)

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)

٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي (✓)

٣- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح (✓)

٤- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها (✓)

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

أ- لا تخدش الأواني ب- لا تجمع البكتريا
ج- صلبة ومتينه د- يلتصق الطعام بها

٢- من طرق الطهي غير الصحية..........

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي د- الاعداد على البخار

المحور الثالث
الدرس التاسع الاسعافات الاولية والسلامة

(١) صحح الكلمات التي تحتها خط :

يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح (شريط اللاصق الطبي)

٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجه من الاجهاد او الام العضلات (الكمادات الباردة او الساخنه)

٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة

(الضمادات اللاصقة)

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع

(الرباط الطبي)

٢- اقرأ الحالات الطارئه الاتية واقترح مواد الاسعافات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم

المواد المستخدمة : .... رباط طبي

٢- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها

المواد المستخدمة : ....الضمادات اللاصقة

٣- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهه

المواد المستخدمة : .... ملقط طبي او ملقاط

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش (✓)

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم (✓)

٣- استخدام الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري (X)



المحور الثالث
الدرس العاشر السلامة في المنزل

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- لاخماد الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء (X)

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ (X)

٣- قد يحدث حريق بسبب ايصال عدة اجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد (✓)

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ- ماء نقي   ب- بيكربونات الصوديوم   ج- ماء غير نقي   د – بنزين

٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم ......

أ- طوارئ الغاز الطبيعي   ب- طوارئ الحريق   ج – الاسعاف   د – طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر .... في المطبخ

أ- زيت   ب- اجهزة كهربائية   ج – طفاية الحريق   د)ملاعق



المحور الثالث مراجعة
على الدرس التاسع والعاشر

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات (X)

٢- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل (X)

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة (✓)

٤- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها (✓)

٥- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة (✓)

٢- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):-

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	أ- لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقم	ب – لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	ج- لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة او الساخنه	د- لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات

٣- فكر واجب

١- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟

- ج - حتى لا يتسبب في اشعال النيران

٢- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

- ج - اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم ١٢٩

٤- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة: -

١- يستخدم ....جراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شريط لاصق)

٢- لا يجب فتح ....حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (الثلاجة)

٣- يجب استخدام كريم .....لعلاج لدغات الحشرات (اللدغات)

٤- يجب ألا .....المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي (نضئ)

٥- يجب قطع الملابس ب.....عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التاكد من غلق أوعية الطلاء باحكام (✓)

٢- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (✓)

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)

٤- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أي الادوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ- بكرة دهان   ب- مقص   ج – رباط طبي   د – كريم دهان

٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه

ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة ....

ج – ارتداء القفازات   د – ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ- عمل وجبة غذائية صحية   ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية

ج – الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم   د – استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣- فكر واجب :

١-لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟

- ج) حتى لا تندلع حرائق

٢- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟

- تكون الغرفة أبوابها ونوافذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد والاعين والانف من خلال قفازات وقناع الوجه ونظارات للعين

٣- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟

- ج) انصحة لا يخزنها في المطبخ لأنها قد ينتج عنها اندلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .



المحور الثالث مراجعة

على الدرس الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- أسس الدكتورمجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج امراض السمنة في العالم (X)

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون (X)

٣- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء (X)

٤- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة (✓)

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع (✓)

٦- من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هي حماية العين والانف واليدين (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الدكتور مجدي يعقوب ....

أ) جراح القلب   ب) مهندس   ج) مدرس   د) محاسب

٢- وصفية نزرين هي ....

أ) طبيبة   ب) مهندسة   ج) ناشطة ومستكشفة   د)مدرسة

٣- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء ....

أ) ترك النوافذ مفتوحة   ب – غلق النوافذ والابواب

ج) عدم استخدام سلم   د) عدم استخدام قفازات

٤- شارك .... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا

أ) أحمد زويل   ب) وصفية نزرين   ج) مجدي يعقوب   د) طه حسين

٣- فكر واجب :

١- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال ؟

- ج – تتبع نظام صحي نباتي

٢- يجب الحفاظ على السلامة عنداستخدام السلم اثناء عملية الطلاء ناقش ذلك

- ج – نتأكد أن السلم في حالة جيدة ومثبت جيداً لمنع السقوط من عليه

٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات

- ج- انصحه أن يرتدي قفازات لحماية أيده



مراجعة كاملة على المحور الثالث

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يجب أن تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متاوزنة ✓
٢- يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم X
٣- يجب ممارسة التمرينات البدنية يومياً للحفاظ على صحتنا ✓
٤- يجب تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحياً ✓
٥- يعبر الهرم الغذائي عن الكيمات المطلوبة من الغذاء التي يجب تناولها كل يوم ✓
٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات ✓
٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر X
٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ✓
٩- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر X
١٠- اللبن الجاموسى قوامه ووزنه اخف من اللبن البقري X
١١- تناول الاطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو ✓
١٢- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون X
١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح ✓
١٤- يجب أن يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جيدة X
١٥- يعتبر السبب الرئيسي لفساد الاطعمة البكتيريا والعفن والفطريات ✓
١٦- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده ✓
١٧- يجب وضع الاطعمة في مكان دافئ مثل الثلاجة لحمايته من التعفن X
١٨- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له ✓
١٩- كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما X
٢٠- لحماية الشراب من العفن و البكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له ✓
٢١- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز ✓
٢٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وصحياً X
٢٣- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها ✓
٢٤- يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة X
٢٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة ✓
٢٦- يجب أن تتوافر الاسعافات الاولية في المنزل بقدر الامكان لاستخدامها عند حدوث أي إصابة ✓

٢٧- يجب إغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي حتى لا تحدث شرارة كهربية تؤدي إلى اشتعال الحريق ✓

٢٨- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الاطعمة الموجودة بالثلاجة ✓

٢٩- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ✓

٣٠- يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواسير المياه X

٣١- يتم وضع السلم على مستوى افقي عند الطلاء لمنع سقوط الشخص ✓

٣٢- يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء X

٣٣- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الاطفال من امراض القلب مجانياً ✓

٣٤- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً متوازناً لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح ✓

٣٥- يجب ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبلله ✓

٣٦- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في المياه لساخنه وتضر صحتنا ✓

ثانياً: اختر الأجابة الصحيحة مما يلي :

١- جميع ما يلي يعتبر من الارشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يوماً صحياً ما عدا ....

أ- تناول كميات كبيرة من الدهون   ب – ممارسة الرياضة البدنية

- تناول الخضروات والفاكهة   د- تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢- الوجبة المتوازنة تتمثل في تناول ....

أ- كميات كبيرة من الدهون   ب- مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنه

ج- الخضروات والفوكه فقط   د- الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٣- تشمل الكربوهيدرات...........

أ) الدهون والالياف   ب- النشويات والسكريات

ج البروتينات والفيتامينات   د- الفيتامينات والاملاح المعدنية

٤- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

أ- مقاومة الامراض   ب- ضبط مستوى السكر

ج- بناء الانسجة   د- حماية الاسنان

٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .....

أ) الفيتامينات   ب) الدهون   ج) السكريات   د. الزيوت

٦- الوجبات السريعة من الاطعمة غير الصحية لاحتوائها على ......

أ) كميات كبيرة من الملح ب- كميات كبيرة من الفيتامينات

ج) كميات كبيرة من الحبوب الكاملة د) كميات كبيرة من الخضراوات

٧-السبب الرئيسي في فساد الاطعمة ....

أ- الماء ب- البكتيريا ج- برودة الجو د- الاسطح النظيفة

٨- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

أ- تعقيم المناضد قبل الطبخ ب – عدم تغطية الشعر عند الطبخ

ج- إبقاء اللحوم خارج الثلاجة د- عدم ارتداء قفازات

٩- من مميزات الشراب الطبيعي ....

أ) غني بالفيتامينات ب- غني بالدهون ج- غني بالزيوت د- غني بالنشويات

١٠- عند اعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب ....

أ- تسخينها في درجات حرارة عاليه ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة

ج- تركها في درجة حرارة منخفضة د- عدم وضعها على النار

١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح..........

أ- دهنيا ب- بروتينات ج- سكرياً د- مملحاً

١٣- يستخدم المقص اثناء الاسعافات الاولية لـ ....

أ) تطهير الجروح ب) قص ومنع الملابس من ملامسة الجرح

ج) معالجة الجروح د) تثبيت الرباط على الجرح

١٤- عند حدوث تسرب الغاز في البيت يجب الاتصال بـ

أ) طوارئ الكهرباء ب) طوارئ الماء

ج) طوارئ الغاز الطبيعي د) طوارئ الاسعاف

١٥- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشخاص عند الطلاء ما عدا ......

أ) ترك النوافذ مفتوحة ب) ترك النوافذ مغلقة

ج) ارتدء قفازات د) ارتداء نظارات الامان

١٦- .... هو الذي أنشأ مؤسسة لعلاج القلب بالمجان

أ) احمد زويل ب) مجدى يعقوب ج) طه حسين د) أحمد شوقي

١٧- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

أ) ركوب الدرجات ب) سباق السيارات

ج) تسلق قمم الجبال د) سباق الجري

ثالثا: اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تكون الوجبة الغذائية ....عندما تحتوي على انواع متنوعة من الطعام بكميات معينة (متوازنة)
٢- تساعد البروتينات على ....انسجة الجسم وتعويض التالف منها (بناء)
٣- الحديد عنصر مهم لـ .... (الدم)
٤- تعتبر المسكرات والبذور والزيتون من .... (الدهون الصحية)
٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام .... (غير صحي)
٦- يعتبر الطعام ..... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحياً)
٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والاملاح .....(السكريات)
٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام .... (المقلي)
٩- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة العفن والبكتيريا و.... (الفطريات)
١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من ....مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)
١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على... (البكتيريا)
١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون.... عند خدش الطلاء (سامة)
١٣- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الالومنيوم مع الاطعمة .....عند التعرض لدرجات الحرارة العالية (الحمضية)
١٤- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....(مرنة وغير لاصقة)
١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام ....(دهنياً)
١٦- تستخدم ......لتخفيف الالام الناتجة عند الاجهاد (الكمادات الباردة)
١٧- لا يكون من الامن مساعدة الاشخاص المصابة بحالات الحروق و... الخطيرة(الكسور)
١٨- يجب ألا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....(الكهرباء)
١٩- يجب ترك النوافذ ......للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
٢٠- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الاطفال مجاناً من امراض ...(القلب)
٢١- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً .....لبناء عضلات قوية (نباتياً)

رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود(أ): -

١)

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) تساعد على بناء انسجة الجسم
٢- البروتينات	ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣- الألياف	ج) تساعد على مقاومة الامراض



٢)

(أ)	(ب)
١- الطعام الصحي	أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
٢- الطعام غير الصحي	ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
٣- الماء	ج) يساعد على التخلص من السموم

٣)

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	أ) تضرنا عند ذوبانها في اناء ساخن
٢- الادوات البلاستيكية	ب) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
٣- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

المحور الرابع الدرس الاول

تصميم الحدائق وانواع النباتات

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء (X)

٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو في نصف عام (X)

٣- تمتص النباتات غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأكسجين (✓)

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها (X)

٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد فقط (✓)

٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- ستنمو النباتات الحولية خلال ....

أ) عام ب) ثلاثة أعوام ج) شهرين د) يومين

٢- تتيح المتنزهات و .... مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة

أ) المكتبات ب) الحدائق ج) المستتشفيات د) المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة

أ) مفيدة ب) مضرة ج) ملوثة د) مشتته

٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء واطلاقها غاز الاكسجين

أ) النيتروجين ب) الاكسجين ج) ثاني أكسيد الكربون د) بخار الماء

٥- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعتها عند تصميم الحدائق ما عدا ....

أ) حجم النبات ب) نوع النبات ج) شكل النبات د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على انواع كثير من ....

أ) المباني ب) النباتات ج) الكتب د) السيارات

٣- أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة :

١- يجب مراعاة نوع النبات و....... عند تصميم الحدائق (حجمة)

٢- تصمم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ..... (النباتات الطبيعية)

٣- تمتص النباتات ....لتقليل التلوث الموجود في الهواء (غاز ثاني اكسيد لكربون)

٤- تعد ....من الاماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعية (الحدائق)

٥- يفضل بعض الاشخاص الجلوس في الظل من أجل..... (الاسترخاء)

المحور الرابع

الدرس الثاني العناية بالأقمشة والملابس

(١) أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة:_

١- العناية بالملابس تساعد على توفير... (المال)

٢- شراء كمية ....من الملابس يعني استخدام موارد أقل (أقل)

٣- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو ....للملابس (فرز)

٤- يجب التحقق من..... الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها (رموز)

٥- الاقمشة الافضل للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من .... (النباتات والحيوانات)

٢- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنه (X)

٢- شراء كمية من الثياب يعني استهلاك موارد اكثر (X)

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن (X)

٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن (✓)

٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة (X)

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- القميص المصنوع من ....ناعم ولين

أ) الصوف ب) البوليستر ج) الحرير د) القطن

٢- غسل الملابس بالمياه .... يستهلك طاقة أقل

أ)المغلية ب) الملوثة ج) الساخنه د) الباردة

٣- آله تجفيف الملابس تستهلك .... من الطاقة

أ) الكثير ب) القليل ج) المتوسط د) لا تستهلك

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

أ) مصادر صناعية ب) مصادر نباتية ج) البترول د) المخلفات

٥- يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ) دافئة ولا تتجدد بسهولة ب) متينه ويمكن غسلها

ج) ناعمة ولينه د) خفيفة الوزن وجيدة التهوية





المحور الرابع مراجعة على الدرس الاول والثاني

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية (X)

٢- يتم معالجة البقع بعد غسيل الملابس (X)

٣- يفضل التخلص من الملابس القديمة بالقائها في سلة المهملا (X)

٤-نحصل على الصوف من دودة القز (X)

٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول (✓)

٢- اكمل العبارات الأتية مستخدما بنك الكلمات :

الاهتمام - المعمرة – البرجولات – فرز – غسل – اعادة تدويرها

١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق إعادة تدويرها

٢- تحتوي الحدائق على النباتات والارصفة و البرجولات

٣- يتم فرز الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش

٤- الاهتمام بالملابس يوفر المال

٥- النباتات المعمرة تظل مزهرة لاكثر من عام

٣ - اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- القماش المصنوع من .... من الاقمشة التي لا تتجعد بسهولة

أ- الكتان ب- الصوف ج) القطن د) الحرير

٢- المصدر الاساسي لقماش الحرير هو ....

أ) دودة القز ب) نبات الكتان ج) نبات القطن د) الاغنام

٣- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس

أ) اكل ب) ارتداء ج) كي د) لبس

٤- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب

أ) نشر ب) كي ج) غسل د) تخزين

٥- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها ....غسل الملابس .

أ) أثناء ب) قبل ج) بعد د) وقت

المحور الرابع

الدرس الثالث تصميم علامة تجارية

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يعبر شعار الشركة عن هويتها (X)

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة للإنشاء العلامة التجارية (✓)

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامة التجارية (X)

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة (X)

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة (X)

٢- اكمل العبارات الأتية مستخدما بنك الكلمات :

الصور – العلامة التجارية – المستهدفة – شعار الشركة – الالوان

١- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة

٢- الفئات الاساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالاسواق المستهدفة

٣- تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء

٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات والصور المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد

٣- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة

أ) جملة طويلة ب) مقال ج) رمز د) اسم الشركة

٢- توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة

أ) العلامة لتجارية ب) الصور ج) السوق المستهدفة د) الألوان

٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ) كبيراً ب) صغيراً ج) كبيراً جداً د) متوسطاً

٤- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة للشركة

أ) القيم ب) الرموز ج) الاشكال د) الرسومات

٥- تعبر العلامة التجارية عن .... الشركة

أ) هوية ب) شكل ج)صورة د) لون



المحور الرابع

الدرس الرابع مبادئ التصميم

١- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كل مما يلي من مبادئ التصميم الجيد ما عدا ....

أ) أن يكون سهل الاستخدام ب) أن يكون بسيط لجميع الفئات التي تستخدمه

ج) ان يكون صعب الاستخدام د) ان يكون سهلاً في إعادة تدويره مرة اخرى

٢- توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى .....

أ) مجموعة التركيز ب) مجموعة التفكير

ج) مجموعة المنفذين د) مجموعة المخططين

٣- يصمم المنتج حتى لا يؤثر سلبياً في كوكب الأرض عن طريق ....

أ) القائه في سلة المهملات بعد استخدامه ب) إمكانية تدويره واستخدامه مرة أخرى

ج) استخدامه مرة واحدة فقط د) ان يكون صعب الاستخدام لتلفه

٢- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات (✓)

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط (X)

٣- لكي يتم عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له (✓)

٤- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع (✓)

٣- فكر واجب :

- قام أحمد بعمل تصميم لمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء ، اما عمر فقد صمم منتجاً وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز
- برأيك أي من المنتجين سينجح ؟. منتج احمد أم منتج عمر .

ج) منتج عمر



المحور الرابع الدرس الخامس الاعلان عن منتجك

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس (✓)

٢- سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان (X)

٣- يجب أن يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات (X)

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانونً (X)

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة (✓)

٢- أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة

١- تقوم .... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات و الخدمات (الإعلانات)

٢- التسويق .....هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء أخرين قاموا بتجربيه(الشفوى)

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على ٣ كلمات (شعار)

٤- يجب إعطاء معلومات ..... في الإعلان حتى لا يعتبر الاعلان غير قانوني (صادقة)

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن ...... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة(منافسين)



المحور الرابع مراجعة
على الدرس الثالث والرابع والخامس

١- أكمل العبارات الاتية مستخدماً الاجابة الصحيحة :

١- العناصر الاساسية للتصميم هي اللون و....... والتركيب والحجم (الشكل)

٢- تعبر ..... للشركة عن هويتها (العلامة التجارية)

٣- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون...... في الاستخدام (سهل)

٤- يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة .... (المستخدم)

٥- لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب أن يتم ابتكار ....يقتصر على ٣ كلمات (شعار)

٢- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- التصميم يجعل استخدام الاشياء صعباً (X)

٢- تساعد الحملات الاعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري (✓)

٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد (X)

٤- الاعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً (✓)

٥- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز لكي تضمن نجاحه (✓)

٣- اختر الأجابة الصيححة مما يلي :

١- الإعلان مهم لانه .... المعلومات عن منتج معين

أ) ينقل ب) يمنع ج) يحجب د) يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الاعلان يعتبر من الاشياء غير ....

أ) الفنية ب) القانونية ج) الانتاجية د) الاستهلاكية

٣- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع

أ) الإخراج ب) التمثيل ج) الانتاج د) التركيز

٤- ليتم إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

أ) المعلمين ب) المهندسين ج) المنافسين د) المؤلفين

مراجعة كاملة على المحور الرابع

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء (✓)
٢- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث نوعية النباتات الموجودة بها (X)
٣- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام (✓)
٤- اماكن الظل في الحديقه تساعد على الاسترخاء (✓)
٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال حيث أنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة أقصر (X)
٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها (✓)
٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر (X)
٨- جميع الاقمشة تصنع من نفس المصدر (X)
٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لانه ناعم ولين ومتين (X)
١٠- يجب معالجة بقع الملابس اثناء غسلها (X)
١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات (✓)
١٢- يجب أن يتضمن الشعا ر اسم الشركة في معظم الاوقات (X)
١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها احمر تعبر عن الهدوء والسكينة (X)
١٤- يطلق على الفئات الاساسية من المجتمع التي تحاول الشركة التسويق لهم اسم السوق المستهدفة (✓)
١٥- يمكن التعبير عن العلامات التجارية الناجحه باستخدام الكلمات فقط (X)
١٦- يجب على المصمم ان يفكر بنفس طريقة المستخدم لضمان تحقيق التصميم الجيد (✓)
١٧- مجموعة التركيز لها دور فعال عند التصميم عن طريق تجربتها للمنتجات قبل عرضها في السوق (✓)
١٨- يجب الأخذ في الاعتبار إمكانية اعادة تدوير المنتج بعد استهلاكة حتى لا يؤثر سلبياً في كوكب الارض (✓)
١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من ١٠ كلمات لضمان نجاح الحملة الاعلانية (X)
٢٠- يجب ان يكون الاعلان قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى (✓)
٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الاعلانات (X)
٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء (✓)
٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند القيام برسوماتها النباتية لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية (✓)
٢٤- ليس من الضروري ان نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها (X)
٢٥- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها(X)



ثانيا: اختر الأجابة الصحيحة مما يلي :

١- كل مما يلي يعتبر من أهمية الحدائق ما عدا ....
أ) انها تساعد على تامل الطبيعة ب) تساعد على تقليل تلوث الهواء
ج) تتيح مجالاً للمرح والتعلم د) تلوث الهواء بسبب النباتات المزروعة بها
٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة اطول عن طريق غسلها في ....
أ) ماء بارد ب) ماء مغلي ج) حرارة عالية د) ماء ساخن
٣- يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر صديقة للبيئة مثل ....
أ) البترول ب) القطن ج) البنزين د) الخشب
٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان انه ....
أ) ناعم ولين ب) جيد التهوية ج) دافئ د) ثقيل الوزن
٥- يتم .... الملابس بتعليقها وطيقها بشكل مرتب
أ) كي ب) غسل ج) نشر د) تخزين
٦- تعبر .... عن هوية الشركة
أ) الشعار ب) العلامة التجارية ج) السوق المستهدفة د) الأرقام
٧- لون شعار الشركة .... يعبر عن الهدوء والسكينة
أ) الاخضر ب) الازرق ج) الاحمر د) الاسود
٨- من مبادئ التصميم الجيد ....
أ) ألا يفكر المصميم بنفس طريق المستخدم ب) أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب
ج) لا يمكن أعادة تدويره مرة اخرى د) ان يكون استخدامه مناسباً لفئات معينة
٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق
أ- الكتابي ب) الشفهي ج) الاجباري د) الفني
١٠- لكي يكون الاعلان ناجحاً يجب أن ....
أ) يتضمن أكثر من ٦ كلمات ب) ينقل المعلومات بشكل صادق
ج) يكون بشكل غير قانوني د) يتشابه مع الاعلانات الاخرى
١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة الجديدة حيث انه كان ....
أ) طبيباً ب) مهندساً معمارياً ج)رساماً د) مدرساً
١٢- عملت نيروبا روا مع خبراء في علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية
أ) الحيوان ب) الجيولوجيا ج) النبات د) الجغرافيا
١٣- تحتوي الحدائق على انواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء
أ) الحشرات ب) السيارات ج) النباتات د) المباني
١٤- تساعد العناية بالملابس على جميع ما يلي ما عدا ....
أ) توفير المال ب) الحفاظ على الملابس لفترة طويلة
ج) توفير الطاقة د) استخدام عدد اكبر من الموارد
١٥- يمكن صنع الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....
أ) الاغنام ب) البترول ج) دودة القز د) القطن

ثالثاً : اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- من مميزات القماش المصنوع من....... انه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة (البوليستر)
٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز (ثاني اكسيد الكربون)
٣- تزرع النباتات_........في الحدائق لانها ستبقى أكثر من عام (المعمرة)
٤- يساعد الجلوس في اماكن .... في الحديقة على الاسترخاء (الظل)
٥- يجب معالجة ......على الفور قبل غسل الملابس (البقع٠)
٦- يجب توخي الحذر عند .....الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة (كي)
٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من .....(دودة القز)
٨- الرمز الذي يوضح المشروع او النشاط الذي تمارس الشركة هو (شعار الشركة)
٩- تستخدم العلامة التجارية الصور_.......للتعبير عنها بشكل فعال (والرسومات)
١٠- تسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الاسواق بمجموعة_...(التركيز)
١١- عن عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه.....(وشكله)
١٢- توفر ....المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لاقناع العملاء بالمنتج (الاعلانات)
١٣- يتم اقناع العملاء بمصداقية الاعلان عن طريق التسويق_....(الشفهي)
١٤- لقب....بمهندس الفقراء بسبب تدريبة للسكان المحليين في صنع البناء لمنازلهم (حسن فتحي)
١٥- كانت نيروبا راو رسامه ....في الهندي (نباتيه)

رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ): -

١)

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	أ) يساعد على نظافتها
٢- غسل الملابس	ب) يجعلها أكثر اناقه
٣- تخزين الملابس	ج) ترتيبها بشكل منظم

٢-

(أ)	(ب)
١- القماش المصنوع من الحرير	أ) ناعم ولين ومتين
٢- القماش المصنوع من البوليستر	ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- القماش المصنوع من الكتان	ج) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

٣-

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	ب) تعبر عن هوية الشركة
٣- شعار الاعلان	ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم



اختبارات متنوعة على المحورين الثالث والرابع
الاختبار الاول

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي (✓)
٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة (✓)
٣- يجب غسل اليدين وتعقيم اسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام (✓)
٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من أهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من أمراض ....
أ) القلب ب) المعدة ج) السكر د) الباطنة

٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يومناً صحياً ما عدا
أ) تناول وجبة صحية متوازنة ب) شرب الماء بكميات كبيرة
ج) تناول الوجبات السريعة د) ممارسة الرياضة يومياً

٣- عند حدوث تسرب الغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ
أ) الماء ب) الكهرباء ج) الغاز الطبيعي د) الاسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر اناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ
أ) غسل ب) نشر ج) كي د) تخزين

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب ترك النوافذ....... للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
٢- سبب فساد الاطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا .....(والفطريات)
٣- تعبر .....عن هوية الشركة (العلامة التجارية)
٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة ....قبل عرضه في الاسواق (التركيز)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الأدوات البلاستيكية	أ) سامة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ب) قد توذب في الاناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	ج) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة اصناف الطعام المختلفة بكميات معينة (✓)
٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم (x)
٣- من الضروري توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ (✓)
٤- لا يجب أن يكون تصميم المنتجات معقداً ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الالومنيوم

أ) ثمنها غالي ب) يلتصق الطعام بها

ج) ثمنها رخيص د) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في الحرارة العالية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ) الفيتامينات ب) الدهون ج) الالياف د) الحبوب الكاملة

٣- يستخدم الكريم المطهر اثناء الاسعافات الاولية لـ

أ) معالجة الجروح الصغيرة ب) تطهير الجروح

ج) تثبيت الرباط على الجروح د) لف الالتواءات

٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من

أ) الطين ب) الحديد ج) الذهب د) النحاس

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لانها مرنة و .....(غير لاصقة)
٢- يجب شوي الطعام بدلاً من قلي الطعام حتى يكون ....صحياً (طعاماً)
٣- من اهم انجازات وصفية نزرين تسلق ....(قم الجبال)
٤- تساعد اماكن الظل في الحديقة على .....(الاسترخاء)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- شعار الشركة	أ- تعبر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	ب- العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣-السوق المستهدفة	ج- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة



الاختبار الثالث

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم (✓)
٢- من اهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال مجاناً من أمراض القلب (✓)
٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات (✓)
٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يفضل تناول أطعمة غنية بـ....... ليكون طعامنا صحياً
أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) السكريات د) الاملاح
٢- جميع ما يلي من أسباب تفضيل استخدام الاواني المصنوعة من الاستانلس اثناء الطبخ ما عدا انها ....
أ) خفيفة الوزن ب) متينه ج) ثقيلة الوزن د) صلبة
٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من ......
أ) البروتينات ب) السكريات ج) النشويات د) الكربوهيدرات
٤- يجب معالجة بقع الملابس......... الغسل
أ) قبل ب) أثناء ج) بعد د) وقت

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب غسل الايدي عند اعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و.........(الفطريات)
٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و...... (جافة)
٣- يقوم العملاء المتنعون بالمنتج باقناع العملاء الاخرين من خلال التسويق......(الشفهي)
٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات دقيقة عن..... بالاستعانة بخبراء في علم النبات (النباتات)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الكمادات الباردة	أ- لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبي	ب- لتخفيف الالام الناتجه عن الاجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	ج- للف الالتواءات وتثبيتها



الاختبار الرابع

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب تسخين الشراب عند اعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا (✓)

٢- يتم عمل اسعافات اولية للاشخاص المصابين بالجروح الخطيرة (X)

٣- يستخدم الماء في اطفاء الحرائق الناتجه عن الزيت (X)

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب القيام بـ ..... للحفاظ على سلامة الطعام

أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ   ب) ابقاء اللحوم خارج الثلاجة

ج) عدم ارتداء قفازات   د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- يستخدم المقص في .... أثناء الاسعافات الأولية

أ) معالجة الجروح   ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

ج) تثبيت الرباط على الجرح   د) تطهير الجروح

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

أ) سباق السيارات   ب) سباق الدراجات   ج) تسلق قمم الجبال   د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز

أ) الاكسجين   ب) ثاني أكسيد الكربون   ج) النيتروجين   د) بخار الماء

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون... عند خدش الطلاء (سامة)

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....(الكهرباء)

٣- يجب استخدام ماء ....عند غسل الملابس لتوفير الطاقة (بارد)

٤- .....الاعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز (شعار)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الالياف	أ- يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	ب- تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	ج- تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم

الاختبار الخامس

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- اتبعت وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً ساعدها على تسلق قمم الجبال (✓)

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الامان (✓)

٣- من الصعب تنظيف الاواني ذات الطلاء غير اللاصق (X)

٤- يجب انشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يستخدم .... لتطهير يد شخص لدغ من نحلة

أ) كمادات باردة ب) كريم لعلاج اللدغات ج) مقص د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم

أ) النشويات ب) الألياف ج) البروتينات د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

أ) غسل اليدين بالماء والصابون ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

ج) استخدام مكونات طازجة د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يعبر عن الهدوء والسكينة

أ) الأزروق ب) الأحمر ج) الأبيض د) الأصفر

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و....(البكتيريا)

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ... (البكتيريا)

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من الدهون و..... والسكريات (الاملاح)

٤- لا يجب أن يكون شعار الشركة ....حتى يسهل رؤيته (صغير)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- السوق المستهدفة	أ- اقناع العملاء بالمنتج من عملاء اخرين جربوا المنتج
٢- الاعلانات	ب- الفئات الاساسية التي تسوق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	ج – تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات



الاختبار السادس

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب فصل الأجهزة الالكترونية عند انقطاع الكهرباء لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة (✓)

٢- يفضل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الاواني (✓)

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات (X)

٤- يجب ألا يقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لأنها ....

أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض ب) تضبط مستوى السكر

ج) تقوي الأسنان د) تبني أنسجة الجسم

٢- يعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصحية ما عدا ....

أ) سلق الطعام ب) شوي الطعام ج) تحمير الطعام في الفرن د) قلي الطعام

٣- لكي ينجح الإعلان لابد من التعرف على كل جديد عن .... للشركة

أ) المنافسين ب) المنفذين ج) المخططين د) المنتجين

٤- يجب .... الملابس قبل غسلها

أ) نشر ب) كي ج) فرز د) تخزين

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تستخدم ....لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (الضمادات اللاصقة)

٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من ....منها (الفاسد)

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ......(البروتينات)

٤- النباتات....... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام (المعمرة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- الشراب الطبيعي	أ- تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	ب- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	ج- يحتوي على كمية قليلة جداً من العناصر الغذائية



الاختبار السابع

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لاخماد حريق النار أثناء الطبخ (✓)

٢- يفضل سلق الخضروات أو شويها لبضع دقائق حتى لا تقل من قيمة العناصر الغذائية بها (X)

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى (✓)

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها

أ) النشويات ب) السكريات ج) البروتينات د) الألياف

٢- يستخدم ...... للف الالتواءات وتثبيتها

أ) كريم مطهر ب) رباط طبي ج) كمادات باردة د) شاش معقم

٣- لا يفضل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

أ) الأملاح المعدنية ب) السكريات ج) الفيتامينات د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

أ) العلامة التجارية ب) شعار الشركة ج) مجموعة التركيز د) السوق المستهدفة

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (خفيفة)

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة ..للقضاء على البكتيريا (عالية)

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز عند الهضم فتمد جسمنا بـ... (بالطاقة)

٤- يجب تجنب استخدام آله تجفيف الملابس لتوفير ..... (الطاقة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ)	ب)
١- أقمشة القطن	أ- ناعمة ولينة ومتينة
٢- أقمشة الحرير	ب- خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	ج- متينة ويمكن غسلها



الاختبار الثامن

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- تستخدم الكمادات الساخنه لتخفيف الآم العضلات (✓)
٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها (✓)
٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام (X)
٤- جميع الحدائق صممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....
أ) النشويات والبروتينات ب) البروتينات والأملاح المعدنية
ج) النشويات والسكريات د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكناً عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ......
أ) غير نظيف ب) ملونا ج) نظيفاً د) متعكراً

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحياً ما عدا ....
أ) تناول طعام مشوي ب) تناول لحوم خالية من الدهون
ج) تناول طعام مقلي د) تناول كمية قليلة من الحلويات

٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من ....
أ) دود القز ب) نبات الكتان ج) البترول د) نبات القطن

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- عند ترك الخضروات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بقع ...(داكنه)
٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و..(والفيتامينات)
٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة ....انها خفيفة الوزن وجيدة التهوية (الكتان)
٤- ...... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- فيتامين C	أ- يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين A	ب- عنصر مهم للدم
٣- الحديد	ج – يساعد على تقوية النظر



الاختبار التاسع

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات (✓)

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان (✓)

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح (X)

٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام ....

أ) دهنياً صحياً ب) دهنيا وغير صحى ج) صحياً ومفيداً د) صحياً وآمنا

٢- تناول .... و .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا

أ) الدهون والبروتينات ب) الدهون والماء

ج) السكريات والنشويات د) الألياف والكربوهيدرات

٣- لا يجب إضافة الكثير من .... إلى طعامك ليكون صحياً

أ) الدهون ب) الفيتامينات ج) البروتينات د) الحبوب الكاملة

٤- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

أ) ناعمة ولينه ب) دافئه ولا تتجعد بسهولة ج) خفيفة الوزن د) جيدة التهوية

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنه لتخفيف الآلام الناتجه عن_....أو آلام العضلات (الاجهاد)

٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك ان السكر لم يخلط بالشكل_....(الصحيح)

٣- يمكننا عمل أقمشة من ......من خلال دودة القز (الحرير)

٤- تعبر .... عن هوية الشركة (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	أ- لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	ب- يستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	ج – صحي ومفيد



الاختبار العاشر

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

١- بإمكاننا اخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم (✓)

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيا (✓)

٣- يستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة (✓)

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- كل مما يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عد أنها ....

أ) صلبة
ب) تدوم لفترات طويلة
ج) لا تتفاعل من الاطعمة الحمضية
د) ثقيلة الوزن

٢- يفضل شرب .... للحفاظ على صحتنا

أ) المشروبات الغازية
ب) الشراب الصناعي
ج) الشراب الطبيعي
د) شراب به كمية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحية على ....

أ) امتصاص الفيتامينات
ب) التخلص من السموم
ج) مناعة الجسم من الأمراض
د) بناء انسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتى لا يكون من الأشياء ....

أ) غير القانونية
ب) القانونية
ج) الانتاجية
د) الاستهلاكية

٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

١- يجب تقطيع الطعام ...عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ(بعيداً)

٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)

٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من ....التي تنمو في ظروف بينية دافئه ورطبه(البكتيريا)

٤- يجب ان تحتوي الحديقة على انواع نباتات مختلفة وأرصفه .....(وبرجولات)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

أ	ب
١- قماش الصوف	أ- مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	ب- مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	ج – مصدره الأغنام

مع تحيات
مكتب الفرسان
مقابل مدرسة الرياض تعليم أساسي



